



Ansiedad en niños y adolescentes: la importancia de reconocerla y abordarla

La ansiedad es un estado emocional natural en los seres humanos que se caracteriza por una preocupación excesiva hacia un evento que aún no sucede, ya que se espera un resultado negativo o adverso. En una cultura en donde se valora a la inmediatez y nos cuesta ser pacientes, nos vemos expuestos a que nuestros hijos presenten mayor vulnerabilidad a desarrollar algún problema relacionado a la ansiedad. A pesar de ser adaptativa, en exceso, puede resultar un verdadero problema para realizar las actividades diarias.

La ansiedad tiene una función adaptativa e incluso motivadora en los seres humanos. Se caracteriza por la anticipación de una amenaza, anticipando un resultado desfavorable, acompañado por un sentimiento de disforia y con síntomas corporales de tensión. Por ende, nos prepara para el afrontamiento o el escape.

La ansiedad suele presentarse al exponernos a situaciones estresantes y resulta fundamental manejarla para que no influya de manera negativa en el desarrollo de nuestro día a día. Por esta razón, los padres somos los encargados de identificar los niveles de ansiedad en nuestros hijos, para guiarlos a que logren identificarla y manejarla adecuadamente.

El sociólogo y filósofo Zygmund Bauman desarrolló el concepto de modernidad líquida, haciendo referencia a una época de constantes cambios y poca estabilidad. Esta característica ha influenciado en la necesidad de inmediatez de las nuevas generaciones, las cuales han perdido el ejercicio de la paciencia. Este cambio ha traído como consecuencia un incremento en los estudios sobre la ansiedad en niños y adolescentes.

Nuestro deber como padres, reside en preparar a nuestros hijos para la vida, siendo la ansiedad una respuesta natural en los seres humanos, debemos identificarla y preparar a nuestros hijos para manejarla adecuadamente, previniendo un futuro problema como el desarrollo de un trastorno de ansiedad.

Nuestras emociones son señales que nos quieren indicar algo en específico. Debemos interpretarlas de la manera correcta para entrar en sincronía con el lenguaje de nuestro cuerpo.

Son una manifestación, como un llamado de atención, generalmente porque hay algo en desbalance. Por lo tanto, ante la aparición de una emoción, debemos preguntarnos; esto que siento, ¿qué me intenta decir?

Diferencias entre ansiedad y ansiedad patológica:

- La ansiedad es una reacción normal al estrés o a algún problema o complicación.
- Se activa ante un estresor específico o complicación específica.
- Tiene un punto claro de partida y un final conciso.
- Puede ayudar y ser motivante.
- Disminuye significativamente hasta desaparecer con el desenlace de situaciones estresantes.
- Relajarse contribuye a sentirse mejor (menos ansioso)
- Es una respuesta a situaciones que consideramos, a veces sin saberlo, tóxica.

Trastornos o problemas de ansiedad:

- La ansiedad viene sin un motivador o estresor aparente.
- Es intensa y desproporcionada a las respuestas emocionales habituales.
- Puede durar semanas o meses.
- Interfiere con la rutina diaria. Es decir, ir a estudiar, trabajar, comer, dormir.
- Existe una sensación de imposibilidad de control, sin poder manejarlo.

- Los síntomas principales son: sudoración, temblores musculares, escalofríos, palpitaciones y aceleración cardíaca

Ansiedad en niños:

La ansiedad no es fácil de reconocerla porque suele expresarse junto a otros comportamientos, con los cuales la podemos confundir.

Es importante conocer la ansiedad y cómo se manifiesta. A continuación, pondremos algunos ejemplos.

Enojo: La percepción de peligro, estrés o preocupación es suficiente para activar agresividad y malestar en el niño porque no encuentra la explicación de por qué se siente así, sin entender si quiera qué está sintiendo.

Problemas para dormir: Las dificultades para conciliar el sueño son frecuentes en niños con ansiedad.

Desafiantes: La incapacidad de comunicar qué les sucede les complica a los adultos entender que el niño se siente ansioso y sin ayuda.

Ataques: Cuando los niños pierden el control sin aparente activador, puede estar ligado a una ansiedad constante que se ha ido acumulando hasta que el niño no pudo sobrellevarla más, explotando con el más mínimo suceso.

Falta de concentración: Los niños suelen estar atrapados en sus propios pensamientos, intentando interpretar lo que sienten, perdiendo la capacidad de prestar atención a lo que sucede alrededor.

Evitación: Los niños suelen evitar personas, lugares o tareas que les generan ansiedad, pero como no saben qué es lo que están evitando verdaderamente, la incertidumbre termina causándoles mayor ansiedad.

Negatividad: La ansiedad genera pensamientos negativos intensos y más frecuentes que pensamientos positivos.

Planeamiento excesivo: intentan controlar lo más que pueden las situaciones para evitar sentirse ansiosos.

Con lo mencionado anteriormente, resulta importante tener un cuidado tanto personal como hacia nuestros hijos. Hemos dividido cuatro categorías de cuidado:

1. Físico: Dormir, estirarse, caminar, dar un paseo, liberación física, no aguantarse las ganas de ir al baño, comer sano (vegetales, frutas, agua), hacer ejercicio, yoga, descansar, dormir bien.
2. Emocional: Manejo adecuado del estrés, madurez emocional (controlar emociones), perdonar, dejar ir, practicar la compasión, ser amable.
3. Social: Poner límites, identificar sistemas de apoyo, tener redes sociales positivas, buena comunicación, tiempo con la familia y amigos, pedir ayuda.
4. Espiritual: tener tiempo sólo, meditación, practicar yoga, conectarse con uno mismo, tiempo en la naturaleza, tener un diario, identificar un espacio especial (sagrado).

Referencias:

Rapee RM. Trastornos de Ansiedad en Niños y Adolescentes: Naturaleza, Desarrollo, Tratamiento y Prevención (Irrázaval M, Stefan MT, trad.). En Rey JM (ed), Libro electrónico de IACAPAP de Salud Mental en Niños y Adolescentes. Geneva: Asociación Internacional de Psiquiatría y Profesionales Aliadas de Niños y Adolescentes, 2016.

Colegio Antares – CPAL. 2019

Dirección: Jennifer Cannock. Sub-Dirección: Patricia Sambuceti.

Responsables: Psic. Juan. José Tan, Psic. María de los Angeles Del Castillo,

Psic. Claudia Combe, Psic. Ginnette Urbina, Psic. Luciana Barahona. Interna de psicología: María Fernanda Flores